

第19回 江古田図書館個性づくりテーマ展示

夏を元気に乗り越えよう！



# 打倒！夏バテ・夏冷え・熱中症

## 一夏を制するカラダ作り

夏は好きですか？

暑いのが好きなひと 苦手なひと…。

夏バテは誰にとっても嫌なものです。

夏バテ！と一言で言っても、いろいろな症状を引き起こすことをご存知ですか？

食欲不振 脱水症状 夏冷え 熱中症 水分の摂りすぎによるむくみ…。

これらは、サイクルになって私たちの身体を蝕むのです。

夏の不安を一挙に撃退しませんか？

### 展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階健康医療情報コーナー

展示期間：2014年6月28日（土）～8月28日（木）

お問い合わせ：江古田図書館 中野区2-1-11

TEL：03-3319-9301

NAKANO CITY CERTIFIED TOURISM RESOURCES



中野区認定観光資源  
2014

# 「夏バテに負けるな！」

## 夏バテで、食欲が…。食欲不振



### 食べて夏バテ予防！

### 夏バテ予防！旬の夏野菜で夏バテ予防！

暑いから、食べられない。それが一番危険です。だからと言って、冷たいものばかり食べると、これが、体を壊す原因になってしまいます。そこで、旬の夏野菜をしっかり食べ、体の中から、夏バテ予防をすることが必要です。夏野菜の力は偉大です。上手に取り入れて、体の芯から健康を目指しましょう！

かんたん夏バテ防止レシピを紹介！江古田図書館おすすめレシピ

材料：納豆

キムチ  
アボガド  
オクラ  
山芋  
わさび  
焼き海苔

#### ねばねばスタミナスペシャル

- ① 納豆を混ぜる。タレがあれば、使用しても良いが、辛子は使わない。
- ② アボガドは1cm角に、山芋は5mm角、キムチは簡単にざく切りに、オクラをさっとゆで、小口に切る。
- ③ ①を器に彩りよく盛り付け、上に細切りにした海苔を散らす。
- ④ わさびを加えて、全体をよく混ぜる。
- ⑤ 味が足りなければ、醤油で調節する。

そのまま、うどんやそうめん、ごはんにかけても、

お酒やビールのおつまみにも！（職員オリジナルレシピ）



### 夏バテと密接な関係にある熱中症

夏バテ気味で、ついつい冷たい水や、甘いジュース・アイスクリームばかり摂っていませんか？  
たくさん水分を摂っているから、熱中症の心配はない！と思うのは、大きな間違いです。  
実は、この冷たい飲み物の摂りすぎが実は、熱中症を引き起こす原因になることがあるのです。  
夏バテを予防するには、適度な炭水化物・水分・塩分、そして何より、暑さに負けない丈夫な体作りが必要です。

参考文献：『知って防ごう熱中症 正しい予防と迅速な処置のために』田中 英登 少年写真新聞社 (493.1 夕)

### 冷やすのは、クーラーだけではない！上手に Be COOL!

熱中症 日射病 脱水症状 を気にするあまり、水分を摂りすぎてしまってむくんだり、太ってしまったり、甘いものを摂りすぎたり、思わぬところに落とし穴がいっぱいです。  
夏こそ汗に注目！積極的に汗をかけ！

もともと、人間は、汗をかくことで体温調節をしています。クーラーで部屋を冷やしたり、冷たいものをたくさん摂って体を冷やすのではなく、我々の持つ本来の力を信じてみてはいかがでしょうか？

参考文献：『暑さに負けないクールダウン 健康法』五味 常明 アスコム (498.3 ゴ)

冷やせばいいってわけではないのです。夏の“冷え”に要注意！

## 熱中症より怖い 夏の冷え

### こわーい BUTS 症候群 夏冷えの恐怖

BUTS 症候群という言葉をご存知ですか？

この BUTS 症候群、実はとても恐ろしい病気なのです。

原因の 85% がクーラーによる体の冷えからくる BUTS 症候群。

この体の冷えがなんと、自律神経失調症やうつまで引き起こすというのです！

朝まで、クーラーや扇風機をつけたままで寝ていませんか？

なんとなく、いつでもだるかったり、やる気が起きなかったりしませんか？

心の病まで引き起こす、「夏冷え」。もう一度、毎日の生活を見直すことも大事なのかもしれません。



- 参考文献 : 『あなたも BUTS 症候群？-身体と心を蝕む「夏の冷え」』高橋 文夫 農文協 (493, 1 夕)  
: 『農家が教える とことん健康術』 農文協 (498, 3 ノ)

## 冷やす派？温める派？ 夏は HOT に！夏は COOL に！

暑い夏だからこそ、体を冷やしすぎないように温めることも重要だそうです。

そこで、こんな手軽な温灸はいかがですか？

お灸というと、少しハードルが上がりますが、馴染みのあるペットボトルを使って簡単にお灸ができます。

用意するものは、ホット専用のペットボトルに水 100ml とお湯 200ml だけ。

水を先に入れるのがポイントで、これをツボに当てるだけで、驚きのお灸効果が得られるそうです。

暑い→冷やすというのが、普通の考え方ですが、夏だからこそ、温める！新しい夏バテ解消かもしれません！

参考文献：『安心のペットボトル温灸』若林 理砂 夜間飛行(492, 7 夕)

## コラム 夏に備えて知っておきたい豆知識



知っていますか？打ち水大作戦！

2003 年夏には始まり、昨年、2013 年に 10 周年を迎えました打ち水大作戦。

「8 月 25 日正午、みんなで一斉に打ち水して、東京の気温を 2°C 下げよう!」というのが最初だったようです。大暑から処暑までの 1 ヶ月を打ち水強化月間としてみんなで気温を下げようという運動だそうです。ルールは一つ、水道水は使わず、お風呂の残り湯や、雨水などの二次利用水を使うこと。地球にやさしく、クールになる、ホットな習慣、ぜひ続けていきたいですね。因みに今年の大暑は 7 月 24 日で、処暑は 8 月 23 日です。

参考：国土交通省 HP



# おすすめ展示資料

## 『熱中症対策マニュアル』 稲葉 裕 エクスナレッジ

熱中症は、屋外だけで起こることではありません。屋内での活動でも、発症することはご存知ですか？熱中症にかからない為にも、正しい知識を身に付けましょう！

この本では、熱中症とはどんな病気か？という基礎知識から、予防方法、実際に熱中症にかかってしまった際の応急処置まで、イラストを用いてわかりやすく紹介されています。



493.1 ネ

## 『自然の力で夏をのりきる暮らし術』 農山漁村文化協会／編・発行

暑い夏の日々、どうお過ごしになりますか？ただ、エアコンを使用するのは効果的ではなく、また、健康的ともいえません。

この本は、暑さと涼しさの仕組みをわかりやすく解説した上で、雨水や植物をはじめ、自然の力を利用して、涼しさを手に入れる術が書かれています。

ちょっとした工夫で、夏の過ごし方は大きく改善されます。楽しい夏を創りましょう！！



590 シ

## Dr.クロワッサン 夏バテしない食べ方 マガジンハウスムック 解説：川島 朗 レシピ作成：検見崎 聡美

夏の暑さや、クーラーによる冷え、思っている以上に過酷な状況に曝されている私たちです。

でも、夏は、実はご飯が一番おいしい季節なのかもしれません。太陽のエネルギーをいっぱい浴びた「10大夏野菜」。彩り豊かな夏野菜たちの写真を見るだけでも、食欲が湧いてきそうです。どんな不調もこの1冊さえあれば、ふきとばせます。



498.5 ナ

表紙の写真掲載の許諾済

# 展示図書リスト

## 1. 熱中症を防ごう！

書名	著者	出版者	出版年	分類
熱中症	田中 英登	汐文社	2014	493 ネ
熱中症 脱水症に役立つ経口補水法ハンドブック	谷口 英喜	日本医療企画	2013	493.1 タ
熱中症 Review	三宅 康史	中外医学社	2012	493.1 ミ
熱中症を防ごう 第2版	堀江 正和	中央労働災害防止協会	2012	498.8 ホ

## 2. 「冷え」ない「クール」を目指そう！

書名	著者	出版者	出版年	分類
夏冷え・冬冷えが辛いときの本	刘馬 ルリ子	小学館	2009	493.1 ナ
冷えとり整体 12 カ月	野村 奈央	メディアファクトリー	2012	493.1 ノ
ホントはコワイ冷え性 66 の対策	福田 千晶	日東書院本社	2012	493.1 ホ
涼しい暮らしのアイデア帖		アスペクト	2011	590 ス
電気に頼らない涼しい生活	加藤 清彦	河出書房新社	2011	590 デ
夏を涼しく暮らす 188 のルール		エクスナレッジ	2011	590 ナ

## 3. 食べて夏バテ予防！

書名	著者	出版者	出版年	分類
病気にならない蒸しショウガ健康法	石原 新菜	アスコム	2013	498.5 イ
「効く食材」で涼しくなる	信川 敏子	世界文化社	2013	498.5 キ
夏とごはん	渡辺 有子	筑摩書房	2012	596 ワ
日本の食卓 夏	幕内 秀夫	アスペクト	2013	596.2 マ
最強！涼野菜レシピ	幸井 俊高	河出書房新社	2012	596.3 サ

## 4. その他の夏の健康 おすすめ本

書名	著者	出版者	出版年	分類
酷暑と放射能汚染に克つ	石原 結実	ロングセラーズ	2011	498.3 イ
元気になる！きれいになる！からだの本 vol.1 4		オレンジページ	2012	498.3 ゲ
水と体の健康学	藤田 紘一郎	ソフトバンククリエイティブ	2010	498.3 フ
ホントはコワイ夏バテ 51 の対策	福田 千晶	日東書院本社	2013	498.3 ホ

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。ぜひ、お立ち寄りください。

# 「夏バテ」について詳しく調べるための方法

## 1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

熱中症、日射病、熱射病、熱失神、脱水症、食欲不振、夏冷え、内臓冷え、内外冷え、BUTS 症候群、発汗、血行不良、むくみ
---

## 2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行き探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
493.1	臨床医学	498	予防医学	498.3	健康法	498.5	食生活

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/l/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

## 3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経 BP 社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

## 4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を

3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

## 5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索

聞蔵Ⅱ 1945年から当日までの朝日新聞の全文検索

日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索

マガジンプラス 1981年からの一般紙・総合紙の記事検索や学術論文等の検索

## 6. 関連機関のホームページで調べる

◎厚生労働省 熱中症関連情報

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

熱中症に対する厚生労働省の取り組みや施策、熱中症を防ぐために国民が出来ることを紹介しています。

◎環境省 熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症などに対する注意を促すことを目的に、暑さ指数、熱中症患者速報、熱中症への対処方法に関する知見など熱中症関連情報を提供しています。

◎中野区公式ホームページ 夏場の熱中症に注意しましょう

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d001729.html>

◎セルフドクターネット 夏バテに負けない体をつくろう！

[https://www.selfdoctor.net/q\\_and\\_a/2009\\_07/index.html](https://www.selfdoctor.net/q_and_a/2009_07/index.html)

◎くすりと健康の情報！ おくすりナビ

[http://www.okusurinavi.com/bate\\_0307/](http://www.okusurinavi.com/bate_0307/)





## TOPICS

### 江古田図書館からのお知らせ

## ご存知ですか？江古田図書館 健康医療情報コーナー

### キーワード：「えごたをげんきに！」

このコーナーでは、健康・医療をテーマに、これまでの江古田図書館個性づくりテーマ展示のバックナンバーとその関連資料を初め、江古田地区の健康・情報をご紹介します。スタッフ一同、コーナー作りに取り組んでおります。ぜひ、一度お立ち寄りください。



★江古田げんき倶楽部のバックナンバーは、中野区立図書館のHPでご覧いただくか、江古田図書館 健康医療情報コーナーでご覧いただけます。紹介された本もすべてこちらのコーナーで実際に手にとってご覧いただけますので、是非、ご活用ください。

### 江古田げんき倶楽部 バックナンバータイトル一覧

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 第1回 「うつ病 正しい理解が治療の第一歩」 | 第10回 「病院と薬について知る」        |
| 第2回 「食べて 治す！」          | 第11回 「ウォーキング」            |
| 第3回 「肩こり・腰痛これが効く！」     | 第12回 「がんと向きあう」           |
| 第4回 「冷え症改善！」           | 第13回 「歯の健康」              |
| 第5回 「アレルギーのはなし」        | 第14回 「めざめよ！脳」            |
| 第6回 「目をいたわる」           | 第15回 「子どもと病～みんなで病と向きあう～」 |
| 第7回 「眠り」               | 第16回 「防ごう！生活習慣病」         |
| 第8回 「気になる もの忘れ」        | 第17回 「デトックス」             |
| 第9回 「知りたい！ダイエット」       | 第18回 「体幹を鍛えよう」           |

## 編集後記

「えごたを元気に！」をキーワードに取り組んでいる「江古田図書館個性づくりテーマ展示」です。

今回は、「夏を元気に乗り越えよう！」というテーマで、色々な資料をご紹介させていただきました。これからも、中野一げんきな「江古田」をめざし、様々なテーマを取り扱っていきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

手前味噌で、恐縮ですが、ご紹介したレシピ、本当に手軽でお勧めです。簡単なので、ぜひ一度チャレンジして頂けると嬉しいです。

